



Anabarrachd mur coinneamh?

Faodaidh anabarrachd a bhith aon de na rudan as dùbhланаiche agus làn chudrom a thig mur coinneamh idir. Agus tha e so-thuigsinn gum bi sibh fiamhaichte agus mì-chinnteach mun ath rud a nì sibh. Gu fortanach, faodaidh PACE a chuideachadh.

'S e iomairt Riaghaltas na h-Alba a th' ann an Gníomh Chom-pàirteachais airson Fastachd Leantainneach (PACE) airson dèiligeadh ri suidheachaidhean anabarrachd. 'S e com-pàirteachas bhuidhnean a th' ann am PACE a sholairas dhuibh a' chomhairle agus an stiùireadh a bhios a dhìth oirbh ma thèid anabarrachd a thoirt oirbh no ma tha sibh mu choinneamh anabarrachd. 'S urrainn dhuinn ur cuideachadh measadh a dhèanamh air an t-suidheachadh, beachdachadh air ur roghainnean dreuchd agus co-dhùnaidhean a dhèanamh a tha freagarrach dhuibh.

Tha an stiùireadh seo a' toirt geàrr-chunntas air a' chomhairle agus taic saor an asgaidh agus neo-phàirteach a tha ann dhuibh ann an còig prìomh roinnean:

- 1 a' tuigsinn a' phròiseis anabarrachd, ur còraichean agus airidheachd**
- 2 a' dearbhachadh nan sochairean ris am biodh sibh airidh**
- 3 comhairle practaigeach airson obair ùr a lorg**
- 4 ag aithneachadh chothroman airson ionnsachadh agus trèanadh**
- 5 a' tòiseachadh gnothachas**

Tha **Leasachadh Sgilean na h-Alba** a' stiùireadh libhrigeadh PACE às leth Riaghaltas na h-Alba. Cuiribh fòn don loidhne-thaic air **0800 917 8000** no rachaibh gu **redundancyscotland.co.uk** airson barrachd comhairle air sreath làn nan seirbhisean PACE.

1. A' tuigsinn a' phròiseis anabarrachd, ur còraichean agus airidheachd

Acas

Tha Seirbheis Comhairleachaidh, Rèiteachaidh is Eadar-bhreith a' toirt comhairle agus stiùireadh fo rùn do dh'fhastaichean, chosnaichean agus na riochdairean aca air a h-uile taobh dhàimhean agus còraichean fastachd, a' gabhail a-steach pàigheadh anabarrachd, làimhseachadh anabarrachd agus cur à dreuchd ana-cothromach.

Rachaibh gu **acas.org.uk** no cuiribh fòn gu **0300 123 1100**.

An t-Seirbheis Neo-chomas Pàighidh

Ma tha ur fastaiche neo-chomasach air pàigheadh, 's urrainn don t-Seirbheis Neo-chomas Pàighidh comhairle a thoirt dhuibh air an uiread de phàigheadh anabarra a dh'fhaodadh sibh fhaighinn, nuair a tha pàigheadh anabarra ri phàigheadh, an uiread

a dh'fhaodadh sibh tagairt ann an airgead nach deach a phàigheadh, na fiachan a dh'fhaodadh sibh tagairt agus ciamar am faod Oifis nan Dìolaidhean Anabarrachd ur cuideachadh.

Rachaibh gu gov.uk/your-rights-if-your-employer-is-insolvent

HMRC

'S dòcha gum faod sibh pàirt den chis-chosnaidh a phàigh sibh tagairt air ais. Dh'fhaodadh gu bheil seo air sgàth 's gun leig sibh seachad ur dreuchd, gu bheil sibh a-nis nur n-oileanach, no air sgàth 's gu bheil cion-cosnaidh agaibh.

Rachaibh gu gov.uk/claim-tax-refund no cuiribh fòn gu **0300 200 3300**

Bu chòir dhuibh cuideachd fios a thoirt do dh'Oifis nan Cìsean-creideas taobh a-staigh mìos bhon thòisich no a dh'fhàg sibh obair oir 's dòcha gum bi buaidh aig seo air ur tagairt chìsean.

Cuiribh fòn gu **0345 300 3 900**

Còmhdhail Aonaidhean Ciùird na h-Alba

Ma tha sibh nur ball aonaidh ciùird, faodaidh sibh earbsa a chur anns an aonadh agaibh airson comhairle agus gus ur riochdachadh ann an sreath chùisean, a' gabhail a-steach dèiligeadh ri anabarrachd.

Tha iad ag amas air:

- dèanamh cinnteach gu bheil an ìre as motha de dh'fhiosrachadh ri fhaighinn dhuibh
- fastachd freagarrach eile agus cothroman trànaidh fhaighinn dhuibh
- ur còrichean a dhìon, a' dèanamh cinnteach gu bheil dòighean-thaghaidh agus dìoladh cothromach ann.

Mura h-eil sibh nur ball aonadh ciùird, ach tha sibh ag iarraidh comhairle mu chòrichean an aonaidh ciùird agaibh, no tha sibh airson gabhail ann, rachaibh gu stuc.org.uk no cuiribh fòn gu **0141 337 8100**

A' dèiligeadh ri uallach inntinn bho anabarrachd

Tha e gu math doirbh air ur n-inntinn a bhith mu choinneamh anabarrachd, mar sin tha PACE an seo gur cuideachadh. Ma tha e doirbh dhuibh dèiligeadh ris, rachaibh dhan làrach-lìn Inform NHS agus lorgaibh 'struggling with stress' airson dhòighean anns am faod sibh dèiligeadh ri uallach.

Faighibh tuilleadh fios aig: nhsinform.scot

Seirbheis Airgid agus Pheinnseanan

Tha MoneyHelper an seo gus do roghainnean airgid agus peinnseanan a dhèanamh nas soirbhe. An seo gus bristeadh tron iom-fhillteachd, mìneachadh na dh'fheumas sibh dèanamh agus ciamar as urrainn dhuibh a dhèanamh. An seo gus smachd a thoirt dhuibh le stiùireadh neo-phàirteach aig a bheil taic an riaghaltais agus airson taic earbsach a bharrachd a mholadh dhuibh ma tha sibh feumach air. Airson taic airgid shoilleir a tha air ur taobh is saor an asgaidh a chleachdadh, sirichibh air loidhne airson MoneyHelper.

Airson stiùireadh airgid: Cuiribh fòn gu **0800 138 7777** no rachaibh gu **moneyhelper.org.uk/moneychat**

Airson stiùireadh pheinnseanan: Cuiribh fòn gu **0800 011 3797** no rachaibh gu **moneyhelper.org.uk/pensionschat**

'S e seirbheis riaghaltais bho MoneyHelper a th' ann am Pension Wise a tha a' tabhainn stiùireadh saor an-asgaidh, cothromach do dhaoine nas sìne na 50 mu na roghainnean sònraichte aca air tabhartasan pheinnseanan.

Cuiribh fòn gu **0800 138 3944** no rachaibh gu **moneyhelper.org.uk/pensionwise**

2. A' dearbhachadh nan sochairean air am biodh sibh airidh

Jobcentre Plus

Rachaibh gu [gov.uk/benefits-calculators](https://www.gov.uk/benefits-calculators) airson barrachd mion-fhiosrachaidh air na sochairean uile a tha rim faighinn. Ma tha sibh air gu leòr cuibhreannan Àrachais Nàiseanta Clas 1 a thoirt seachad anns an dà bhliadhna cìse air fad a chaidh seachad, dh'fhaodadh sibh a bhith comasach air an stoidhle ùir Cuibhreann Sìriche-obrach fhaighinn.

Airson barrachd fiosrachaidh rachaibh gu [gov.uk/guidance/new-style-jobseekers-allowance](https://www.gov.uk/guidance/new-style-jobseekers-allowance) agus [gov.uk/guidance/new-style-employment-and-support-allowance](https://www.gov.uk/guidance/new-style-employment-and-support-allowance)

'S e pàigheadh a th' ann an Creideas Coitcheann a bhios gur cuideachadh le cosgais bith-beò. Ma tha sibh airidh air Creideas Coitcheann, dh'fhaodadh sibh fhaighinn aig a' cheart àm no an àite Cuibhreann Sìriche-obrach anns an stoidhle ùir.

Rachaibh gu [gov.uk/universal-credit](https://www.gov.uk/universal-credit) no ma tha sibh feumach air beagan cuideachadh gus tagradh a dhèanamh air loidhne, cuiribh fòn dhan loidhne-thaic Creideas Coitcheann air **0800 328 5644** no fòn-theacsa **0800 328 1344**.

Biùro Comhairleachaidh a' Phobail (CAB)

Faodaidh comhairlichean a chuideachadh nuair a thèid rudan ceàrr le creideas coitcheann, sochairean, taigheadas, buidseatadh, fiachan, peinnseanan agus cùisean na dàimh. Tha a h-uile rud a nì iad dìomhair agus saor an-asgaidh. Agus ma tha e a' toirt beagan ùine fhaighinn air ais a dh'obair, faodaidh iad gur cuideachadh a bhith deiseil tro chothroman saor-thoileach stèidhichte air trèanadh agus barantachadh sònraichte.

Lorgaibh an CAB ionadail agaibh air loidhne aig [cas.org.uk/bureaux](https://www.cas.org.uk/bureaux) no ma tha sibh ag iarraidh fiosrachaidh agus comhairle sa bhad, rachaibh gu [citizensadvice.org.uk](https://www.citizensadvice.org.uk).

'S urrainn do CAB Alba chuideachadh ma tha sibh a' smaoinichadh mu thagairt airson Creideas Coitcheann airson a' chiad uair. 'S urrainn do na comhairleachaidhean aca a tha air an trèanadh gur stiùireadh tron phròiseas, co-dhiù a bheil sibh a' sireadh fhreagairtean airson ceistean luatha no taic ceum-air-cheum gus an tagradh agaibh a dhèanamh.

Rachaibh gu [cas.org.uk/helptoclaim](https://www.cas.org.uk/helptoclaim) no cuiribh fòn gu **0800 023 2581**.

3. Comhairle phractaigeach air obair ùr a lorg

Jobcentre Plus

Tha an làrach-lìn Jobhelp a' solarachadh sreath fharsaing de chuideachadh agus chomhairle airson sireadh obair, a' gabhail a-steach fiosrachaidh mu obair ann am prìomh-roinnean agus dreuchdan bàna.

Rachaibh gu jobhelp.dwp.gov.uk airson barrachd fiosrachaidh.

Ma tha sibh ciorramach, 's dòcha gum bi cuideachadh a bharrachd ri fhaighinn, mar eisimpleir Access to Work a chuidicheas daoine le ciorraman aig obair.

Rachaibh gu gov.uk/access-to-work airson barrachd fiosrachaidh.

Airson barrachd fiosrachaidh a lorg mun chuideachadh a tha ri fhaighinn cuiribh post-d gu rrs.enquiries@dwp.gov.uk. Cuiribh ur còd-puist an cois a' phuist-d.

Cleachdaibh an t-seirbheis saor an-asgaidh 'Find a job'. Rachaibh gu gov.uk/jobsearch gus ur cunntas a chruthachadh agus a stiùireadh agus ur roghainnean sireadh obrach atharrachadh gus am bi iad nas fhreagarraiche airson nan obraichean a tha sibh a' sireadh.

'S urrainn dhuibh ur sireadh "find a Job" a criathradh gus fòcas a dhèanamh air fastaidhean a tha clàraichte air an sgeama Disability Confident agus a tha an geall air daoine le ciorram no euslaint fhadastad. 'S urrainn dhuibh cuideachd gearr-thuaisgeul a chruthachadh, ur CV a luchdadh suas agus rabhaidhean puist-d fhaighinn mu dheidhinn obraichean ùra agus obraichean am bith air an cumail leis an t-seirbheis.

Leasachadh Sgilean na h-Alba

Tha Leasachadh Sgilean na h-Alba (SDS) a' tabhainn sreath fhada de sheirbheisean rianachd dreuchd, comais-obrach agus fiosrachaidh gus ur comasachadh co-dhùnidhean fiosrachail agus fìor-riochdail a dhèanamh mu na h-ath cheuman agaibh.

Tha na speisealaichean teisteanachta proifeasanta againn a' tabhainn comhairle agus stiùireadh saor an asgaidh agus neo-phàirteach air:

- ur sgilean, teòmachd agus neartan làithreach aithneachadh
- dòighean a-steach dha na h-obraichean agus dreuchdan a tha freagarrach dhuibh
- cur a-steach airson obair ùr, trèanadh no cothroman ionnsachaidh
- CV agus litir-chòmhdachaidh a leasachadh
- ullachadh airson agallamhan.

Rachaibh gu careers.myworldofwork.co.uk no cuiribh fòn gu **0800 917 8000**

4. Ag aithneachadh cothroman ionnsachaidh is trèanaidh

Leasachadh Sgilean na h-Alba

Faodaidh ionnsachadh no trèanadh na cothroman agaibh fhaighinn air ais a dh'obair a mheudachadh. Lorgaibh a-mach na roghainnean agaibh, a' gabhail a-steach ionnsachadh aig colaiste no oilthigh, ag obair gu saor-thoileach no a' trèanadh anns an obair, le taic bhon t-solaraidhe ionnsachaidh ionadail agaibh.

'S dòcha gum bi maoinachadh ri fhaighinn airson chùrsaichean a dh'fhaodadh ur cuideachadh fhaighinn air ais a dh'obair. Faodaidh maoinachadh a ghabhail a-steach pàigheadh ro chùrsa, tabhartas no iasad. Bidh an taic ri fhaighinn a rèir nan suidheachaidhean agaibh agus an t-seòrsa chùrsa a tha sibh airson dèanamh.

Rachaibh gu careers.myworldofwork.co.uk/learn-and-train no cuiribh fòn gu **0800 917 8000**

Jobcentre Plus

'S dòcha gum bi comas aig Jobcentre Plus ur cuideachadh le cosgaisean trèanaidh agus/no le bhith a' toirt air falbh chnapan-starra fa leth ceangailte ri obair.

Faighnichibh aig an ionad-obrach ionadail agaibh no cuiribh post-d gu rrs.enquiries@dwp.gov.uk airson barrachd fiosrachaidh.

The Big Plus

Ma tha trioblaidean agaibh a thaobh leughadh, sgrìobhadh no àireamhan, tha e uaireannan doirbh obair ùr a lorg. Faodaidh The Big Plus gur cuideachadh na sgilean bunaiteach agaibh a thogail. Tha e saor an asgaidh agus fosgailte do dh'inbhich air a h-uile aois.

Lorgaibh barrachd fiosrachaidh aig thebigplus.com no cuiribh fòn gu **0800 917 8000**.

5. A' tòiseachadh gnothachas

Business Gateway

Tha Business Gateway a' tabhainn cuideachadh agus stiùireadh practaigeach do ghnòthachasan ùr-thòiseachaidh agus luchd-tionnsgain. Tha iad a' tabhainn sreath sheirbheisean agus goireasan proifeasanta, a' gabhail a-steach:

- prògram làn-mhaointe de bhùthan-obrach ionadail agus tachartasan air feadh Alba
- comhairle a tha freagarrach airson feumalachdan gnothachais sònraichte tro lionra de chomhairlichean gnothachais forais
- fiosrachadh a' ghnòthachais - sgioba sònraichte a' solarachadh fiosrachaidh agus taic air a h-uile taobh gnothachas a thòiseachadh agus fhàs.

Tha com-pàirteachasan làidir aca le sreath farsaing de bhuidhnean proifeasanta gus dèanamh cinnteach gum faigh luchd-dèiligidh a' chomhairle as fheàrr dhaibh airson miannan-adhartais a' ghnòthachais aca.

Lorgaibh barrachd fiosrachaidh aig **bgateway.com** no cuiribh fòn gu **0300 013 4753**.

HMRC

Tha sgioba Foghlam nan Iomairtean Beaga agus Meadhanach (SME) a' solarachadh sreath de thoraidhean didseatach a tha ag amas air taic agus cuideachadh a chur ri ghnòthachasan gus na dleastanasan aca ri HMRC a choileanadh. Tha an taic seo ri fhaighinn tro dhiofar thoraidhean air loidhne.

Lorgaibh barrachd fiosrachaidh aig **gov.uk/topic/business-tax/self-employed**